



天气渐热为“大肚腩”发愁?

针灸标本兼治助您减肥



随着天气渐渐变热,看着满大街的小蛮腰,你是不是正为自己的“大肚腩”苦恼,又是否为了减肥而绞尽脑汁?不用发愁,让我们一起来了解一下中医针灸减肥。

针灸减肥有多种方法,且各有特点和优势。

针刺 针刺减肥主要通过刺激局部穴位,调节全身经络,从而抑制过亢的食欲,促进机体的能量代谢,最终达到多余脂肪消耗与分解的目的。

针灸减肥是多靶点、多系统作用的结果,还能调整人体内阴阳失衡状态,改善便秘、月经不调、乏力等症状。在减脂的同时维持改善身体状况,也成为其区别于其他减肥方法的地方。针刺减肥以脾经和胃经的穴位为主,如足三里、丰隆、梁丘、血海、天枢、下脘、中脘、大横、带脉等。

电针 电针是通过针刺腧穴得气后,在针上通以人体生物电的微量电流波以达到治疗效果的一种复合物理刺激。电刺激可以调节胃肠蠕动和消化液的分泌,从而抑制旺盛的食欲。

电针还能改善胰岛素抵抗、增强免疫力及调整肠道菌群来改善脂质代谢,进而对肥胖并发症的防治起到一定作用。选取的穴位同针刺减肥,可根据患者的实际情况,选取几组穴位予电针治疗。

拔罐 拔罐是通过局部部位的吸拔,使体内毒素、废物加速排出。能疏通经络,平衡气血,促进肠胃蠕动,从而改善消化功

能,使机体新陈代谢加快,产热及脂肪消耗增加。常选取腹部、腰部、大腿部等面积较大的肥胖部位,予以拔罐治疗。

耳穴压豆 该法是用硬而光滑的药物种子或药丸,如王不留行、莱菔子及磁珠、塑料丸等贴压耳穴,刺激耳廓上的穴位,以达到治疗目的一种方法。

耳穴压豆减肥,可以调节脏腑,增加利湿化浊、通降的功能,通过增加代谢,如排便次数来达到减肥的目的。常选取脾、胃、内分泌、交感、皮质下、饥点等耳部穴位。

穴位埋线 穴位埋线减肥是针灸减肥的延伸与发展,通过医疗专用器具将人体可吸收的蛋白磁化线植入相关穴位,达到持续刺激穴位的作用。

该法能抑制肥胖患者亢进的食欲,抑制胃肠道病态的消化吸收来减少热量摄入,同时刺激迟钝的自主神经,活跃代谢功能来增加脂肪消耗,是治标又治本的减肥方法。

减肥并不是单纯地将体重减轻即可,而是一个改善体质及脂肪分布的过程。应根据每个人体质及生活习惯的不同,选择适当的方法。可以通过中药调整体质,针刺改善人体健康状态,电针以促进局部脂肪快速代谢,拔罐以疏通经络排毒,耳穴压豆以辅助

调理,穴位埋线以减少就诊次数、延长刺激等。多种方法的配合使用,综合治疗,可以达到更好的减肥效果。

针灸减肥虽好,但也有一些事项需要注意。

1. 要明确自己是否属于适宜人群。特殊肥胖类型人群、对针刺反应敏感人群、年纪比较大的人群、产后哺乳、术后体弱、合并某些严重并发症人群,需要通过专业医生的评估才可以进行针灸减肥。

2. 要进行中医辨证分析,了解自己是否存在机体脏腑功能失衡的情况。这一类患者单纯给予减除脂肪的效果会不够理想,对策是首先进行针对性的调理,症状得到改善,机体脏腑功能恢复平衡后,肥胖才会明显改善;然后再加一些相应减肥的穴位,效果会更好。

3. 针灸减肥是否达到了有效刺激量,刺激量包括两个方面的内容。其一每单次治疗是否针刺到了一定的深度,刺激量是否够大;其二是累积刺激量是否足够。一般而言,适宜人群选定后,针刺5~6次即会有效果出现,若无明显效果表现出来,就要设法寻找原因,而不是盲目地进行治疗。

湖南中医药大学第二附属医院
针灸推拿康复科
副主任医师 张鹏 通讯员 李理

湖南省民族中医医院
湘西自治州民族中医院
电话:0743—8223788
网址:www.xxmzzy.com

老慢支咳、痰、炎、喘 “特种刮痧”助缓解

慢性支气管炎俗称老慢支,其主要症状可用咳、痰、炎、喘4个字概括。临床上用“特种刮痧”治疗,有助缓解症状,减少复发。

刮痧,以出痧的形式,给病邪以出路,排除体内毒素,疏通经络,达到活血化瘀、内病外治的效果。“特种刮痧”疗法是在其基础上的加强与优化,可归纳为调、通两个字。

刮痧治疗,取效的关键在运板。运板手法,分为刮、揉、点、按、挑、敲、拍、摩、弹拨等,在刮痧板的挤压按摩下,激发人体经络穴区带,使气血通畅,起到扶正祛邪的作用。下面,我们针对老慢支咳、痰、炎、喘,来选取穴位,然后运板。

咳 咳,选天突刮、膻中刮、肩胛环。重点在肺俞、中府、尺泽、列缺、鱼际。咳嗽的人都知道,喉咙痒的时候,恨不得自己有个刷子去刷一刷。如何缓解喉咙痒呢?就是进行天突刮,把刮板后角放在天突这个穴位上面,呈45度。然后向锁骨的两边进行点按,以刮板的厚角夹着锁骨,从锁骨头向肩部方向刮痧30次,然后把板的大头朝下,从锁骨头向肩部方向刮痧,延长至中府穴,重点刮揉此处。最后在颈前刮一刮,很快咽喉痒呛咳就能得到缓解。

痰、炎 痰跟炎往往一同出现,我们主要用“项三带”,其次还有三腕刮,三腕刮里重点在中腕和巨阙穴。穴位则主要选取曲池、外关、合谷、足三里、三阴交。

喘 痰阻塞气管,气道不通以生“喘”。咳喘重点就是膻中刮。还要用肋隙刮,前肋隙、后肋隙、侧肋隙,这样刮以后胸部马上就感到豁然开朗。

另外在腹部,要增加一个天元刮,天枢和关元。膻穴用肺俞穴、心俞穴、脾俞穴;内关和神门、足三里。重用丰隆,对于丰隆的刮痧,一定在拉长刮痧以后,再进行横向刮拭,点、挑、揉、按。

接下来用“灸”固本,常用穴位:关元穴、肾俞穴、曲池、内关、足三里、三阴交、太溪。太溪这个穴位,宜用温和灸,灸的时间比其他穴位要长一点。

“特种刮痧”除了可治疗老慢支外,还有以下适应症:颈椎病、肩周炎、腰腿痛、关节炎、强直性脊柱炎、痛风、感冒咳嗽、哮喘、高血压病、冠心病、溃疡病、腹泻便秘、痛经带下、头痛偏头痛、失眠多梦、静脉曲张,美容及腹部减肥、预防中老年人卒中及提高儿童视力等。

常德市第一中医医院治未病科
副主任医师 董苾余

小针刀的适应症和禁忌症

患者曾阿姨,近一年多以来颈肩部常常疼痛,夜晚痛得难以入睡,有时还出现上肢麻木等症状。经人介绍来到益阳市中医医院找到刘祥华主任看病,诊断为肩周炎、颈椎病。刘主任团队用小针刀配合针灸、穴位注射等中医特色疗法,经一周精心治疗后,曾阿姨疼痛基本缓解,肩膀活动自如,晚上也能安心入睡了。

据刘祥华主任介绍,小针刀是中医的一种治疗方式,针刀是一种似针非针、似刀非刀的治疗器械,是在中医整体观和西医微观理论基础上,发展起来的一门崭新的医学理论体系。在不切开皮肤的情况下刺入病变部位,对引起疼痛或功能受限的病理软组织粘连直接进行松解,通过这种微创治疗来宣畅气血、疏通经络、激发人体的康复机制,达到治疗疾病的目的。

小针刀的适应症有哪些?

小针刀具有“简、便、易、廉”四大优点,操作简单,对人体组织损伤小,不易引起感染,见效快。其适应症如下:1. 各种软组织损伤引起的顽固性疼痛;2. 部分骨关节退行性疾病,如颈椎病、腰椎间盘突出、骨性关节炎等;3. 肌肉、肌腱和韧带的慢性积累性损伤、肌肉紧张、损伤后遗症;4. 某些脊柱相关性内脏疾病等。

针刀疗法有哪些禁忌症?

1. 严重内脏疾病或体质虚弱不能耐受针刀治疗者;2. 全身或局部患有急性感染性疾病者;3. 手术部位有重要神经血管或有重要脏器而手术时无法避开;4. 凝血机制不良或有其他出血倾向者;5. 严重内科疾病发作,如冠心病、甲亢、心梗、肝炎急性期、肾衰、中风急性期。

通讯员 朱霞

千家药方

春季眼痒 中医防治方

春天,一些过敏体质的人眼部易发生过敏反应,会感到双眼奇痒难熬、畏光流泪并有烧灼感。这种眼病全称是“春季卡它性结膜炎”。可用凉血散结、清热利湿的中药预防和治疗。

方药:当归、杭芍各15克,黄芩、赤芍各10克,蝉蜕、车前子各20克,麻黄3克,水煎分2次服,每日1剂,连服5天。

河北省退休老中医
马宝山 献方